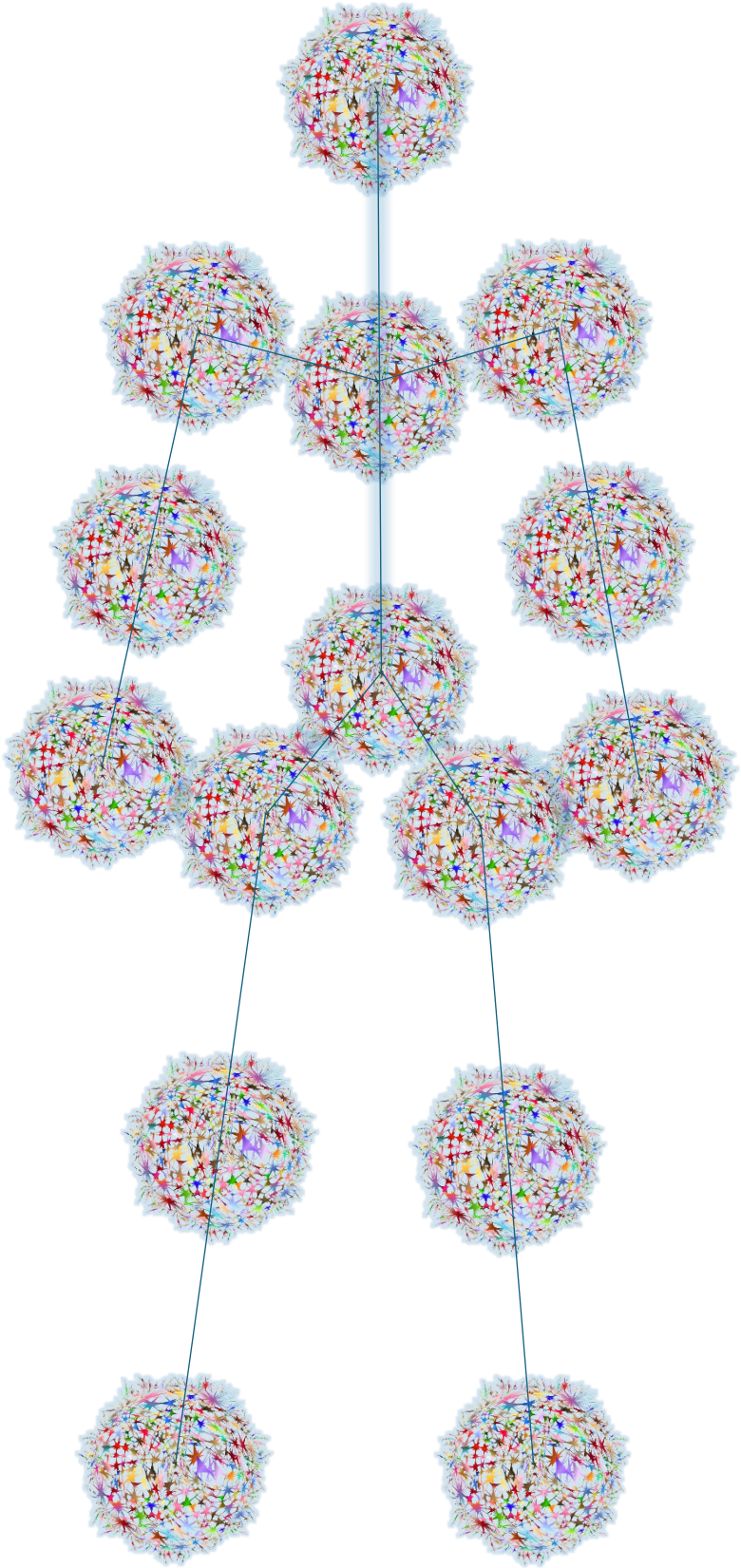
Elemente eines daoistischen Körpermodells

Michael Horvath



1. Körperschema und Körpermodell

Als Lehrer der japanischen Kampfkunst Aikido, in der auch daoistische chinesische Einflüsse zu finden sind, habe ich im Laufe der Jahre immer wieder erlebt, dass meine Erklärungen zu Kraftflüssen und Körperzentren als „esoterisch" bezeichnet wurden. Dem liegt ein Missverständnis zugrunde, das ich mit diesem Text aufzuklären hoffe. Ich beginne mit zwei Definitionen:

Unser **Körperschema** ist das überwiegend unbewusst operierende neuronale System, das propriozeptive, vestibuläre, taktile, motorische und visuelle Signale zu einem handlungsfähigen Modell unseres eigenen Körpers verbindet und auf diese Weise Haltung, Gleichgewicht und Bewegung in Echtzeit organisiert. Es ist evolutionsbiologisch verankert und damit über alle Kulturen hinweg gleich.

Ein **Körpermodell** bezeichnet hingegen ein kulturell geprägtes und sprachlich vermitteltes Organisationsschema, mit dem Menschen ihren Körper wahrnehmen, strukturieren oder trainieren. Das kann in der Medizin relevant sein, im Sport oder beim spirituellen Üben. Ein Körpermodell dient einem Zweck, es entsteht im Zuge einer bestimmten Praxis und entwickelt sich darin fort. Wenn etwa im Aikido vom „Seika tanden" die Rede ist, wörtlich dem „Zinnoberfeld unter dem Nabel", dann ist damit natürlich keine anatomische Struktur gemeint, sondern ein Zentrum der Aufmerksamkeit, das in der traditionellen Übungsmethodik eine Rolle spielt.

Im heutigen sportlichen Training dominiert ein **biomechanisches Körpermodell**. Es versteht den Körper implizit als ein mechanisches System aus Gelenkwinkeln, Hebeln und Kraftvektoren. Bewegung wird darin als sequenzielle Aktivierung von Muskeln aufgefasst, Stabilität als ein „Festhalten" durch gleichzeitiges Aktivieren von Agonisten und Antagonisten, Effizienz als Optimierung messbarer Parameter wie Kraft oder Geschwindigkeit. Den Referenzrahmen für dieses Modell bildet vor allem das von außen beobachtbare **Verhalten** eines Menschen.

Der Daoismus verwendet hingegen ein **relationales Körpermodell**, das seinen Ursprung eher im spürenden **Erleben** hat. Metaphern wie das „Kugelfeld", „innere Sphären" oder „Bewegung im Nicht-Bewegen" dienen der Körperorganisation, ob im Qigong oder in der Kampfkunst. Sie strukturieren die Aufmerksamkeit, steuern die Verteilung von Spannungen und zielen auf eine kontinuierliche Verbundenheit ab. Kraft erscheint hier nicht als lokale Muskelkontraktion, sondern als Wirkung in einem dynamischen Feld, in einem Zusammenspiel von muskulären und sensorischen Prozessen. Stabilität folgt nicht aus einer Fixierung, sondern aus kontinuierlichen feinen Ausgleichsbewegungen.

Die beiden Körpermodelle beruhen auf verschiedenen Strukturannahmen. Einem „Umspringbild" vergleichbar, sind sie komplementär zu sehen: Im biomechanischen Modell besteht der Körper aus **Segmenten**, die durch Gelenke verbunden sind. Muskeln erzeugen Kräfte über Hebel, Bewegung ist mechanische Interaktion. Im relationalen Modell besteht der Körper aus **Sphären**, die durch Knochen verbunden sind. Bewegung ist Ausdruck kontinuierlicher Umverteilung. Im Folgenden möchte ich einige Aspekte dieses zweiten, für uns zunächst ungewohnten Modells näher beleuchten.

(cc) BY-NC-ND 05-2026
Creative Commons BY-NC-ND 4.0

2. Daoistisches Körpermodell

Die Grundmetapher des aus der daoistischen Tradition stammenden relationalen Körpermodells ist die Sphäre. Diese Vorstellung impliziert Dreidimensionalität, Beweglichkeit in alle Richtungen und die Fähigkeit zum Ausgleich von Kräften. Ein **Gelenk** wird hier nicht als passives Scharnier gesehen, sondern als lebendiges Zentrum, in dem sich Beugung und Streckung, Expansion und Kontraktion, Innen- und Außenrotation kontinuierlich ausbalancieren. Die größeren Gelenke – Schulter, Ellbogen, Handgelenk, Hüfte, Kniegelenk und Knöchel – werden nicht als mechanische Drehpunkte aufgefasst, sondern als kugelförmige Einheiten zum Ausgleich und zur Lenkung von Kräften. Die Aufmerksamkeit liegt weniger auf einer isolierten Aktivierung von Muskeln als auf einer gleichmäßigen Verteilung der Spannung im „Kugelfeld". Eine dynamische Zentrierung hält das Gelenk offen und beweglich.

Innerhalb des Rumpfes wird dieses sphärische Prinzip auf größere Bereiche übertragen: **Drei Zentren** – Becken, Brustraum und Kopf – strukturieren den Körper entlang seiner vertikalen **Achse**. (Vom unteren dieser Zentren, japanisch „Seika tanden", war weiter oben bereits die Rede.) Das untere Zentrum steht traditionell für den Schwerpunkt des Körpers und den Kontakt zum Boden, das mittlere für die Atmung und die emotionale Regulation, das obere für die Wahrnehmungen der Sinne, Bewusstheit und Aufmerksamkeit. Die vertikale Achse, im Daoismus eine gedachte „Verbindung von Himmel und Erde", vereint diese drei Sphären.

Während die Wirbelsäule das anatomische Rückgrat des menschlichen Körpers bildet, kann die vertikale Achse im daoistischen Modell als strukturelles Rückgrat verstanden werden. Sie organisiert die Ausrichtung im Schwerefeld, vermittelt bei Kräften, die von außen einwirken, und integriert Kopf, Rumpf und Becken zu einem beweglichen Ganzen. Die Metapher eines **Vortex** ist dafür passender als die einer Säule. (Interessant ist, dass im Begriff „Wirbelsäule" beide Bilder enthalten sind.)

Im **Zhan Zhuang**, der daoistischen Meditation im Stehen, ist das bereits genannte Ideal einer „Bewegung im Nicht-Bewegen" von Bedeutung. Es meint einen Zustand äußerlich minimaler Bewegung, in dem aber innere Spannungen kontinuierlich entlang der Achse und zwischen den Zentren ausgeglichen werden.

Das einfachste Modell im Sinne des bisher Gesagten enthält somit **zwölf Sphären in den Gelenken**, die Bewegungen und Kraftflüsse in der Peripherie erlauben, **drei Sphären im Rumpf**, die das Halten des Gleichgewichts und das Generieren von gesamtkörperlicher Kraft möglich machen, und die vertikale **Achse**, welche den Kern des Körpers bildet und aus dem Rumpf ein funktionales Ganzes formt. Alle diese Strukturen bilden letztlich eine **lebendige Einheit**.

Um nun den Kreis zu schließen, möchte ich die drei Ebenen Biologischer Körper – Körperschema – Körpermodell noch einmal in Relation zueinander setzen: Unser biologischer **Körper** ist ein lebender Organismus. Das **Körperschema** organisiert dessen funktionale Nutzung dynamisch in Echtzeit. Ein sprachlich vermitteltes **Körpermodell** ist ein kulturell geprägter konzeptueller Rahmen, um das Körperschema zu interpretieren, zu gewichten und durch Übung zu modifizieren. Im Kontext daoistischer Praxis ein relationales Körpermodell zu gebrauchen, bedeutet also lediglich, für eine bestimmte Zeit und zu einem bestimmten Zweck „die Landkarte zu wechseln". Es bedeutet nicht, eine andere Realität zu behaupten.

Creative Commons BY-NC-ND 4.0

3. Ins Kua sinken

Anhand der für das daoistische Üben wesentlichen traditionellen Anweisung „Chen Kua – Sinke ins Kua" (oder auch „Song Kua – Löse das Kua") möchte ich nun ein Beispiel für die praktische Anwendung des von mir vorgeschlagenen relationalen Körpermodells geben. Der chinesische Begriff „Kua" wird oft mit „Leistenbeugen" übersetzt, funktional sind damit aber die **Sphären in den Hüftgelenken** mit den Zentren der Oberschenkelköpfe (caput femoris) als deren Mittelpunkten gemeint.

Zusammen mit der **Sphäre im Becken**, deren Mittelpunkt der Masseschwerpunkt ist, auf dem auch die vertikale Achse balanciert, bilden sie das **Kraftzentrum** des menschlichen Körpers, in dem Lastaufnahme, Kraftübertragung und Rotation organisiert werden. Es ist also wesentlich, dass diese drei Sphären integriert arbeiten und ein kontinuierlicher Kraftfluss zwischen Rumpf, Becken und Beinen entsteht, ohne strukturelle Brüche im unteren Rücken oder in den Knien.

Der vordere Bereich der Sphäre im Becken wird im Chinesischen traditionell oft als **Dantian** bezeichnet. In diesem „Zinnoberfeld" sammeln sich Aufmerksamkeit und strukturelle Stabilität, es ist **kondensierend** und hat eine „einsaugende" Qualität. Der hintere Bereich, **Mingmen** oder „Tor des Lebens", bildet rund um die Lendenwirbelsäule die dazugehörige elastische Gegenfläche, er ist **expandierend** und öffnet den Raum im unteren Rücken.

Das Konzept des Sinkens ins Kua beschreibt in diesem Kontext keinen lokalen Bewegungsablauf, sondern einen **Ausgleich der gesamten Struktur** im Bereich der beschriebenen drei Sphären. Anstatt das Gewicht von Kopf und Rumpf aktiv nach unten zu „drücken", wird diesem erlaubt, in die tiefliegenden Hüftgelenke zu „sinken", während die Leisten weich und durchlässig bleiben. Die Beine arbeiten hier weniger muskulär, etwa indem sie „in den Knien nachgeben", vielmehr bilden sie eine tragende Struktur, die das Gewicht empfängt und in den Boden leitet. Entscheidend ist, dass dieser Vorgang nicht kollabierend erfolgt: Die Empfindung im Mingmen bleibt offen und ausgedehnt.

Anatomisch gesehen ist der **große Lendenmuskel** (musculus psoas major) ein zentraler Vermittler zwischen Wirbelsäule, Becken und Oberschenkeln. Wenn er chronisch verspannt ist, blockiert er das Sinken, zieht das Becken in eine Fixierung und unterbricht so die Verbindung von Rumpf und Beinen. In einem Zustand der funktionalen Integration ist er dagegen elastisch, lang und reaktiv. Das Zwerchfell hat unmittelbaren Einfluss auf den Psoas, so kann der **Atem** den „Ausgleich der inneren Spannungen" und damit das Sinken ins Kua unterstützen.

Dazu eine einfache **Übung im Stehen**: 1. Das Einatmen dehnt sanft den gesamten unteren Rücken hinter dem Dantian, der Mingmen öffnet sich. 2. Das Ausatmen erfolgt ohne Druck: Dem Gewicht wird erlaubt, vom Schwerpunkt des Körpers zu den Mittelpunkten der beiden Sphären in den Hüftgelenken die Knochen der Ober- und Unterschenkel entlang „wie Honig auf den Boden zu fließen". 3. Am Ende der Ausatmung folgt eine kurze Pause, in der sich die Ausrichtung des Körpers selbst neu organisieren kann. Über mehrere Atemzyklen hinweg entsteht so ein **Zustand elastischer Fülle**, in dem der Körper unterhalb des Zwerchfells nach und nach als ein schweres und geerdetes Ganzes wahrgenommen wird.

(cc) BY-NC-ND 05-2026
Creative Commons BY-NC-ND 4.0